

# Havelland Kliniken GmbH

Ketziner Straße 19 · 14641 Nauen

[www.havelland-kliniken.de](http://www.havelland-kliniken.de)

## Darmträgheitsprobleme

Hilfe zur Selbsthilfe  
für Patienten

### Krankenhausapotheke



**Apothekenleiter**  
**Dr. rer. nat. André Schäftlein**  
Fachapotheker für Klinische Pharmazie

#### Klinik Nauen

Ketziner Straße 21  
14641 Nauen

Tel: 03321 42-1200

Fax: 03321 42-151062

#### Klinik Rathenow

Forststraße 45  
14712 Rathenow

Tel: 03385 555-3200

Fax: 03385 555-3209



... und **wir** kümmern uns  
um **Ihre Gesundheit!**

## Darmträgheitsprobleme

### Medizinische Bedeutung

Eine Verstopfung – auch Obstipation genannt – liegt vor, wenn der Stuhl hart ist, stark gepresst werden muss, ständig ein Gefühl unvollständiger Entleerung vorliegt und/oder weniger als 3 x Darmentleerungen pro Woche möglich sind.

Vor der Behandlung sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt halten, um eventuelle Erkrankungen auszuschließen.

### Mögliche Auslöser sind zum Beispiel:

- Zu viel Fett/Zucker/Schwarztee
- Zu wenig Vollkornprodukte/Obst/Gemüse/Ballaststoffe
- Mangelnde Flüssigkeitszufuhr
- Bewegungsmangel
- Unterdrückung des Defäkationsreizes (besonders bei Kindern und älteren Menschen)
- Medikamente: Eisenpräparate, Opiate, Antidepressiva, Diuretika, Laxanzienabusus
- Zunehmendes Alter
- Erkrankungen (z.B. Divertikulose, Diabetes mellitus, Wirbelsäulenerkrankungen, etc.)

### Symptome

- Harter und trockener Stuhl
- Verringerte Stuhlfrequenz
- Erschwerter Stuhlgang
- Gefühl unvollständiger Entleerung
- Appetitlosigkeit durch Völlegefühl bis hin zu Magenkrämpfen
- (Erbrechen)

### Ballaststoffgehalt ausgewählter Lebensmittel in g/100g

Kartoffeln	1,9	grüne Erbsen	5,0	Trockenfeigen	9,6
Paprika	2,0	Roggenmischbrot	6,0	Mandeln	9,8
Äpfel	2,3	Weizenvollkornbrot	6,9	Weizenvollkornmehl	10,0
Birnen	2,8	Erdnüsse	7,1	Roggenvollkornmehl	13,5
Blumenkohl	2,9	Haselnüsse	7,4	Roggenknäckeibrot	14,1
Möhren	2,9	Weißer Bohnen	7,5	Haferkleie	18,6
Johannisbeeren	3,5	Mais (Korn)	7,7	Indischer Flohsamen	20,0
Vollkornreis	4,0	Trockenpflaumen	9,0	Chiasamen	34,0
Vollkornnudeln	4,4	Trockendatteln	9,2	Weizenkleie	49,3
Müsli	4,6	Haferflocken	9,5	Flohsamenschalen	85,0

## Behandlungsmöglichkeiten

### 1. Natürliche Behandlungsmöglichkeiten durch bestimmte Lebensmittel/Bewegung bzw. Lebensstilveränderungen

#### ■ Ballaststoffreiche Nahrungsmittel:

Es gibt unlösliche und lösliche Ballaststoffe.

Unlösliche Ballaststoffe binden Wasser im Darm, erhöhen damit das Stuhlvolumen und aktivieren damit Dehnungs- und Bewegungsreize des Darms.

Wasserlösliche Ballaststoffe sorgen für einen beweglicheren Darm. 30 g Ballaststoffe pro Tag sind die Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung.

Bei Obstipation werden zwischen 50 – 60 g pro Tag empfohlen (einschleichende Steigerung).

- Vollkornbrot und -brötchen, Vollkorntoast, Ananas, Zitrusfrüchte
- Trockenobst (z. B. Pflaumen), Obst, Gemüse
- Ballaststoffpräparate: Flohsamen, Leinsamen, Weizenkleie

#### ■ Getränke:

- Trinkmenge: 2-3 Liter (Vorsicht bei Herzinsuffizienz, Nierenerkrankungen), z.B. Mineralwasser, Kräuter-, Früchtetee
- Weitere Getränke in kleinen Mengen: Buttermilch, Joghurt, Obst- und Gemüsesaft (z.B. Sauerkrautsaft)

#### ■ Sport:

Durch ausreichend Bewegung wird der Darm in Schwung gebracht. Schon ein Spaziergang kann Wunder bewirken!

#### ■ Auf Toilette gehen, wenn Sie „müssen“.

### 2. Medikamentöse Therapie

Diese sollte nur nach Rücksprache mit Ihrem Arzt erfolgen.